

Magnio trūkumas nėštumo metu, kodėl svarbu tai žinoti? (mėšlungis, raumenų spazmai)



Magnis yra mineralas, dalyvaujantis šimtuose jūsų kūno cheminių reakcijų. Jis vaidina svarbų vaidmenį imuninėje, raumenų ir nervų veikloje.

Šio mineralo trūkumas (magnio trūkumas) nėštumo metu gali padidinti lėtinės hipertenzijos ir priešlaikinio gimdymo riziką.

Kai kurie tyrimai rodo, kad magnio vartojimas gali sumažinti komplikacijų, tokių kaip vaisiaus augimo apribojimas ir priešlaikinis gimdymas, riziką (dėl ko magnis yra ypač svarbus).

Magnis nėštumo metu yra svarbus beveik visoms jūsų kūno sistemoms - ir jūsų kūdikio organizmui. Priklausomai nuo jūsų amžiaus, nėštumo metu jums reikia nuo 350 iki 400 miligramų magnio kiekvieną dieną. Gana lengva gauti savo kasdienį poreikį laikantis sveikos, įvairios mitybos. Bet jei nemanote, kad gaunate pakankamai magnio, pasitarkite su savo paslaugų teikėju dėl papildų vartojimo.

Kodėl jums būtinas magnis nėštumo metu, kuo pavojingas magnio trūkumas

Magnis yra ketvirtas gausiausias esminis mineralas organizme. Jis dalyvauja aktyvinant daugiau nei 300 skirtingų fermentų organizme ir yra svarbus medžiagų apykaitos, hormoninių reakcijų ir raumenų susitraukimo dalyvis.

Daugiau nei pusė organizme esančio magnio pasiskirsto tarp raumenų ir minkštųjų audinių. Tai reiškia, kad kiti 50% magnio yra kaupiami kauluose ir labai mažas kiekis bus kraujyje. Dėl šios priežasties magnio trūkumą gali būti sunku diagnozuoti atlikus kraujo tyrimą. Tyrimo rezultatas neatspindės, kokio lygio yra audiniuose.

Skeleto raumenyse magnis atlieka atpalaidavimo vaidmenį. Taigi, kai yra trūkumas, raumuo negalės atsipalaiduoti, sukeldamas mėšlungį (tikriausiai kiekvienas iš mūsų bent kartą gyvenime esame patyrę, ką reiškia mėšlungis).

Beveik kiekvienai jūsų kūno sistemai ir jūsų besivystančiam kūdikio kūnui reikia magnio. Šis mineralas vaidina svarbų vaidmenį nervų ir raumenų veikloje ir padeda palaikyti normalų kraujospūdį. Tai taip pat padeda jūsų kūdikiui sukurti stiprius dantis ir kaulus.

Be to, tyrimai rodo, kad pakankamas magnio kiekis nėštumo metu gali padėti išvengti priešlaikinio gimdymo ir kitų nėštumo komplikacijų. Visa tai tik įrodo koks magnis yra svarbus nėštumo metu.

Nors gana lengva gauti rekomenduojamą magnio kiekį laikantis sveikos ir įvairios mitybos, maždaug pusei

JAV suaugusiųjų nepakanka. Magnio trūkumas yra dažnai diagnozuojamas ir būtina jį koreaguoti.

Kiek magnio reikia nėščioms moterims?

Nėštumo metu jums reikia daugiau magnio nei įprastai (nes juk magnis yra naudojamas dviejų, nebe vieno). Čia pateikiama išsami informacija:

Nėščios moterys iki 18 metų: magnis reikalingas 400 miligramų (mg) per parą

Nėščios moterys nuo 19 iki 30 metų: magnis reikalingas 350 mg per parą

Nėščios moterys nuo 31 iki 50 metų: magnis reikalingas 360 mg per parą

Žindančios moterys iki 18 metų: magnis reikalingas 360 mg per parą

Žindančios moterys nuo 19 iki 30 metų: magnis reikalingas 310 mg per parą

Krūtimi maitinančios moterys nuo 31 iki 50 metų: magnis reikalingas 320 mg per parą

Nėščios moterys nuo 14 iki 18 metų: magnis reikalingas 360 mg per parą

Nėščios moterys nuo 19 iki 30 metų: magnis reikalingas 310 mg per parą

Nėščios moterys nuo 31 iki 50 metų: magnis reikalingas 320 mg per parą

Kokią magnio formą turėčiau naudoti?

Nors bet kokios formos magnis yra geriau, negu joks, tačiau įvairios magnio formos daro įtaką jo absorbcijai. Nebrangios magnio druskos yra magnio oksidas. Kitas yra magnio citratas, kuris geriau absorbuojamas nei oksido druska. Geriausias biologinis prieinamumas gaunamas iš chelatinės magnio formos, tokios kaip magnio aspartatas arba bisglicinatas.

Geriausio maisto produktai, kuriuose yra magnio nėštumo metu

Magnio gausu sėklose, neskaldytuose grūduose, kai kuriose žuvyse, žalumyninėse lapinėse daržovėse ir kai kuriuose ankštiniuose augaluose. Kai kurie įprasti maisto šaltiniai yra šie:

- 1 uncija moliūgų sėklų, keptų: 156 mg
- 1 uncija chia sėklų: 111 mg
- 1 uncija migdolų, sausai skrudintų: 80 mg
- 1/2 puodelio špinatų, virtų: 78 mg
- du dideli sausainiai susmulkinti kviečių javai: 61 mg
- 1/2 puodelio virtų juodųjų pupelių: 60 mg
- 1 uncija edamamo, nulupta ir virta: 50 mg
- 2 šaukštai sklandaus žemės riešutų sviesto: 49 mg
- 1 3,5 uncijos bulvės, keptos su odele: 43 mg
- 1/2 puodelio virtų ryžių: 42 mg
- 1 vidutinis bananas: 32 mg

- 3 uncijos išaugintos Atlantinės lašišos, virtos: 26 mg
- 1/2 puodelio kubeliais pjaustyto avokado: 22 mg

Ar galima vartoti magnio papildus nėštumo metu? Magnio trūkumas tai būseną, kurios galima išvengti

Nėštumo metu jums tikriausiai nereikia vartoti magnio papildų, nes nesunku patenkinti magnio poreikį sveikai, įvairiai maitinantis. Be to, magnis yra įtrauktas į kai kuriuos prenatalinius vitaminus.

Bet jums gali pritrūkti, jei jūsų mityba nėra puiki arba jei negalėjote daug valgyti. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėju apie magnio papildų vartojimą, jei manote, kad negaunate pakankamai.

Magnio trūkumas yra retas, tačiau jo trūkumo simptomai yra pykinimas, vėmimas, apetito praradimas, nuovargis, nemiga, raumenų trūkčiojimas, bloga atmintis, nereguliarus širdies plakimas (širdies permušimai) ir silpnumas. Tai parodo, koks magnis svarbus mikroelementas, ypač nėštumo metu.

https://www.babycenter.com/pregnancy/diet-and-fitness/magnesium-in-your-pregnancy-diet_659

<https://www.healthline.com/nutrition/supplements-during-pregnancy#safe-supplements>

<https://www.drlexpolyakov.com.au/blog/magnesium-supplements-can-it-help-with-cramps-in-pregnancy/>

#magnis, #magnio trūkumas, #magnio trūkumas, #mėšlungis, #meslungis, #mešlungis, #širdies permušimai, #širdies permusimai, #širdies permusimai.